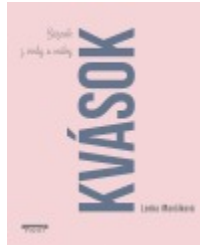


# Kvások



[Lenka Mančíková](#)

Kvások - Lenka Mančíková ke stažení PDF

Kvások je organická hmota, ktorá vzniká fermentačným procesom, kde aktívne spolu pôsobí múka s vodou a pri pomalom kvasení vzniká iný druh kvasenia ako pri droždí. Na rozdiel od droždia obsahuje zdraviu prospešné baktérie, ktoré náš organizmus chránia pred tráviacimi ťažkosťami, oslabením imunity, či dokonca rôznymi alergiami. Tá

